

Шановні здобувачі освіти!

Більшість з Вас стикається з переживаннями й проблемами в навчанні, спілкуванні, особистих відносинах, відносинах з батьками тощо, але говорити про це відкрито не може, або не має бажання.

Причин на це багато:

- хтось соромиться і вважає, що це тільки його проблеми і вони нікого не стосуються;
- хтось вважає, що впорається сам;
- хтось вважає, що ситуація безвихідна і змінити нічого неможливо;
- хтось турбується, що оточуючі не правильно його зрозуміють і подумают, що з ним щось не так;
- хтось вважає, що звернутися до психолога – це прояв слабкості.





Задля того, щоб зрозуміти, що наразі найбільше турбує Вас, на початку грудня психологічною службою Коледжу було проведено анонімне опитування «Блокнот студентських проблем».

Проаналізувавши отримані дані, ми зробили висновки, з якими хочемо поділитися з Вами і надати деякі поради.

Як виявилось, більше за все, на сьогоднішній день, Вас турбує:

- *навчання* (як закінчити семестр з позитивними оцінками, отримати стипендію та вступити у заклад вищої освіти в Україні);
- *переживання, пов'язані з пошуком роботи* (низький фінансовий достаток в сім'ї);
- *особисті переживання* (стан здоров'я та постійне відчуття, що я нічого не вартий/а і в мене нічого не вийде, що я нікому не потрібний/на).



**Але не панікуйте і не впадайте у
відчай!**



Пам'ятайте, що Ви не одні!



**Насправді, з кожної ситуації
завжди є вихід!**



Тож, нашу проблему, яка виникла, ми озвучуємо найближчим і найдорожчим людям. А якщо такої людини немає, спробуйте звернутися до Вашого керівника навчальної групи, викладача з фаху, до психолога Коледжу тощо.



Далі робимо наступні кроки:

- переводимо проблему в задачу;
- намічаємо план дій;
- шукаємо декілька варіантів вирішення;
- робимо конкретні дії;
- отримуємо бажаний/позитивний результат!



**Найскладніше – це запевнити самого себе,
що все обов'язково вийде!**



**Запам'ятайте, не слабка, а дуже сильна і вольова
людина може сказати собі, що вона потребує
сторонньої допомоги!**

А якщо Ви знайшли в собі насаги і є бажання поглянути на своє життя з іншого боку, спробувати розібратися у своїх проблемах і переживаннях, завжди можете звернутися особисто до психолога Коледжу, або до «Скриньки довіри».

Вдячні усім за участь в опитуванні!



«НЕ ЗАБУВАЙТЕ НАС, А МИ ДІЛЯ ВАС!»
І завжди пам'ятайте наш девіз –